



ちばの恵みでまんてん笑顔 いきいきシニア食育プログラム

「ちば食育サポート企業」が県内で実施する、高齢期における生活習慣病予防や健康づくり等のためのシニア層やシニア層の方の生活支援者を対象とした食育プログラムを御活用ください。各プログラムの実施状況や、感染症対策など詳細については、各企業等に直接お問い合わせください。
プログラムについては、各企業等へ直接お申し込みください。



深澤製茶園

八街茶と食文化

近年の食文化の変化によって、急須でお茶を淹れることが少なくなりましたが、お茶生産者の話を交えながら、同じお茶でも淹れ方によって味が変わることを体験します。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：約60分（応相談）
- 定員：30人
- 費用：有料(材料費・講師交通費)
- 使用施設：公民館等の研修室
- 試食の有無：有



問合せ先
043-444-0592

雪印ビーンスターク株式会社

大人の為のやさしい栄養講座 ～心身ともに健康でいるために～

いつまでも心身ともに健康で楽しい毎日をお過ごしいただけるよう「フレイル予防」や「低栄養予防」について、クイズなども交えながら分かりやすくお伝えします。

- 対象者：シニア層、シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：約30～60分（応相談）
- 定員：20人～（応相談） ■費用：無料
- 使用施設：公民館等の会議室・研修室等
- 試食の有無：無



問合せ先
043-243-1968

お問合せ受付時間 9:30～17:00
土日祝日・年末年始を除く
実施場所：場合によっては実施エリアをご相談させて頂く場合がございます。
お気軽にお問合せ下さい。

株式会社パル・ミート

「食べる」を考えよう

食料自給率や食品ロスについて、グループワークを挟みながら学習します。また、株式会社パル・ミートの仕事内容も紹介します。

②ではウイナーの手作り体験と試食を行います。

- 対象者：シニア層 ■地域：県内全域
- 実施時間：① 60～120分（応相談）
②120～180分（応相談）
- 定員：①40人 ②20人
- 費用：無料
- 使用施設：公民館等の研修室
- 試食の有無：①無
②有



問合せ先
047-403-2232
交流政策チーム

生活協同組合コープみらい



①献立ゲーム

ワークショップをしながら、食について楽しく学びます。
①1日の献立をつくり、食事バランスガイドをもとにバランスのよい食事を考えます。
②千葉県・千葉県教育委員会発行の「グー・パー食生活ガイドブック」を利用し、自分に必要なエネルギー量を計算します。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域 ■実施時間：90～120分
- 定員：10～30人程度 ■費用：無料
- 使用施設：公民館等の会議室・研修室など
- 試食の有無：無



問合せ先
043-301-6684
月～金 9:00～17:00
土日祝休み

②日常食を非常食に

災害に備えて、水を節約できて断水時などにも普段食べているもので食事が作れるポリ袋を使った調理方法を体験します。簡単に作れてアレンジもできるので、ふだんの調理にも利用できます。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域 ■実施時間：60～120分(応相談)
- 定員：10～30人程度
- 費用：無料（材料については御用意ください）
- 使用施設：公民館等の調理室など
- 試食の有無：有



問合せ先
043-301-6684
月～金 9:00～17:00
土日祝休み

③豆腐づくり

良質なたんぱく質が豊富で、抗酸化作用のあるサポニン、記憶力アップが期待できるレシチン、骨粗しょう症の予防効果が指摘されているイソフラボンなどたくさんの栄養素が詰まっている豆腐、優れた食品として海外からも人気のある豆腐を大豆から作ります。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域 ■実施時間：120分
- 定員：10～30人程度
- 費用：無料（材料については御用意ください）
- 使用施設：公民館等の調理室など
- 試食の有無：有



問合せ先
043-301-6684
月～金 9:00～17:00
土日祝休み

千葉県ヤクルト販売株式会社

腸の健康に関する健康教室

年齢を重ねると生活習慣や腸内細菌のバランス変化などにより、おなかの不調を訴える方が増えてきます。当社の「健康教室」では、「消化管のしくみ」「腸の動きと健康」「腸内細菌と健康とのかわり」などについて、楽しくやり取りしながらお伝えします。ご要望に応じて、脳トレやおなかの体操などの追加も可能です。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域（野田市を除く）
- 実施時間：約60～90分（応相談）
- 定員：なし
- 費用：無料
- 使用施設：公民館等の研修室
- 試食の有無：有



問合せ先
043-311-8960
随時実施（月～金）
受付時間
9:00～17:00
土日祝・年末年始を除く

ペア歯科医院市川診療所

歯科医師による認知症・フレイル・誤嚥性肺炎を 予防するための食育・口腔状態について 【健康で元気な毎日を過ごすために】

認知症・フレイルを食生活から予防しましょう！
人生100年時代、健康な毎日過ごすための食育についてのお話をします。食事方法や内容、口腔ケアの方法、お口回りのトレーニング方法までわかりやすく説明します。

- 対象者：シニア層、シニア層の生活支援者
- 地域：市川市
- 実施時間：約50分
- 定員：10～30人 ■費用：無料
- 使用施設：公民館等の研修室
- 試食の有無：無



問合せ先
047-712-8422
pear@pear-shika.com

(株)千葉薬品

体験型

おいしい健康生活！ 管理栄養士のランチミーティング

当社の管理栄養士が考案したヘルシーランチを味わっていただきながら健康的な食生活のポイントをお話しします。美味しいランチを楽しみながら、管理栄養士と一緒に楽しく学んでいただけます！

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 実施時間：約60分（13:00～14:00）
- 定員：4～10人程度
- 費用：有料 ※昼食代770円（税込）/人～
- 使用施設：ヤックスカフェ千城台店



問合せ先
043-312-2213
ヤックスカフェ千城台店

※プログラム提供者の施設にて体験をします。